



# MI CARTILLA DE HERRAMIENTAS

**AUTOCUIDADO: PLAN DE PREVENCIÓN**

# ¡HOLA!



Nos alegra verte de nuevo por aquí. Esperamos que hayas disfrutado el inicio del proceso de mejoría. Seguro has logrado bienestar emocional y mental ¡Felicitaciones! Ahora es momento de cuidarlo.

Debes seguir trabajando con tu especialista y cuidar de ti mismo. Esta cartilla te permitirá aprender a cuidar ese estado de bienestar, pues así podrás tener esa sensación de mejoría en el largo plazo.

Cualquier duda que tengas, no temas en preguntar, y recuerda que ese malestar que has sentido **PUEDA SER SUPERADO**; tú eres testigo de ello.

## PRESENTACIÓN DEL MATERIAL

Bienvenido a esta nueva cartilla de herramientas enfocada en el **autocuidado**. Felicitaciones porque has ganado bienestar y mejorado tu calidad de vida; sabemos que no ha sido fácil pero lo estás logrando, así que ¡Ánimo! Ya falta poco.

Esta cartilla tiene como propósito informar y acompañar el mantenimiento de ese estado de bienestar. Aquí encontrarás información y actividades que te permitirán seguir cuidando tu bienestar emocional y mental, algo que hemos buscado juntos desde el inicio de este tratamiento.

El contenido de este cuadernillo te ayudará a complementar las sesiones y el trabajo con tu médico. Recuerda realizarlo bajo la guía de tu médico, con calma y cuando te sientas cómodo haciéndolo.

# HABILIDADES PARA LA VIDA <sup>(1)</sup>

Las habilidades para la vida, propuestas por la OMS, buscan mejorar las competencias personales y sociales de las personas a la hora de afrontar los retos del entorno.

## Habilidades Emocionales

- **Empatía:** Ponerse en el lugar de los demás para comprenderlos mejor.
- **Manejo de emociones:** Gestión positiva de las emociones.
- **Manejo de tensiones y estrés:** Reconocer las fuentes de tensión y actuar positivamente para controlarlas.

## Habilidades Sociales

- **Comunicación asertiva:** Exponer opiniones o comentarios de forma respetuosa, sin que nadie se sienta ofendido.
- **Relaciones interpersonales:** Interactuar positivamente con los demás.
- **Manejo de problemas y conflictos:** Afrontar constructivamente las situaciones de la vida.

## Habilidades Cognitivas

- **Autoconocimiento:** Reconocimiento de nuestra personalidad, características, fortalezas, debilidades, etc.
- **Toma de decisiones:** Considerar posibilidades para escoger la alternativa más apropiada.
- **Pensamiento creativo:** Buscar respuestas innovadoras a los diversos desafíos que pone la vida.
- **Pensamiento crítico:** Analizar de manera objetiva experiencias e información, y llegar a conclusiones propias.



Trabaja en estas habilidades; de esta forma podrás mejorar personal y socialmente en cómo afrontas los retos diarios.

# CONSTRUIR BIENESTAR

Es momento de reconocer las habilidades con las que cuentas tú. Para esto, elige una habilidad emocional, una social y otra cognitiva de la anterior página. Luego, describe el momento en que la utilizaste, cuáles fueron los resultados al utilizarla y qué harías mejor la próxima vez.

Habilidad	Momento	Resultados	¿Cómo lo harías la próxima vez?
EMOCIONAL			
SOCIAL			
COGNITIVA			



## TRABAJO CON TU MÉDICO

Comparte estas reflexiones con tu especialista en tu próxima consulta y pregúntale cómo podrías fortalecer aquellas habilidades que consideras que no tienes.

# HÁBITOS SALUDABLES

Para llevar una vida saludable, debemos garantizar nuestro bienestar, y para esto, es importante tener hábitos de vida saludables como realizar actividad física, alimentarnos bien y contar con una buena higiene del sueño. Estos hábitos desaceleran nuestra vida y nos permiten cuidar mejor de nosotros mismos; por eso, es importante que los trabajemos.

## TRABAJO CONTIGO

Si alguno de estos hábitos no hace parte de tu rutina, empieza a implementarlos poco a poco; de esta forma podrás mantener un estilo de vida saludable y te ayudarán a sobrellevar la presión psicológica para así mantener un estado de bienestar.



## CUIDA TU CUERPO<sup>(2)</sup>

Realizar actividad física aumenta la producción de neurotransmisores, como las endorfinas y la serotonina, lo que produce sensaciones de placer y bienestar. Esto mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de estrés y mejora la calidad del sueño. Las personas que hacen ejercicio de manera regular tendrán beneficios sobre su salud física y un impacto favorable sobre su salud mental.

### Para esto se recomienda:

- Realiza mínimo 30 minutos diarios de actividad física. Elige una modalidad que te guste para que te sientas motivado.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Realiza pausas activas en tu lugar de trabajo.



# CUIDA TU ALIMENTACIÓN<sup>(3)</sup>

Tener una alimentación saludable proporciona los nutrientes que necesitas para mantener tu cuerpo en buen funcionamiento tanto física como mentalmente.

## Consejos para una buena alimentación

	Aumenta el consumo de frutas y verduras.
	No te saltes comidas en el día.
	Reduce el consumo de sal.
	Evita el consumo de comida altamente procesada, como comidas rápidas y de paquetes.
	Evita la ingesta de bebidas azucaradas.
	Consume buenas fuentes de antioxidantes, como frutas (ciruelas, arándanos, etc.) y vegetales (espinaca, brócoli, remolacha).
	Consume ácidos grasos con omega-3, como pescado (salmón, trucha, sardinas), aceites de plantas (aceite de oliva) y semillas (chía, lino); esto tiene un efecto estabilizador en el estado de ánimo.



## RECUERDA

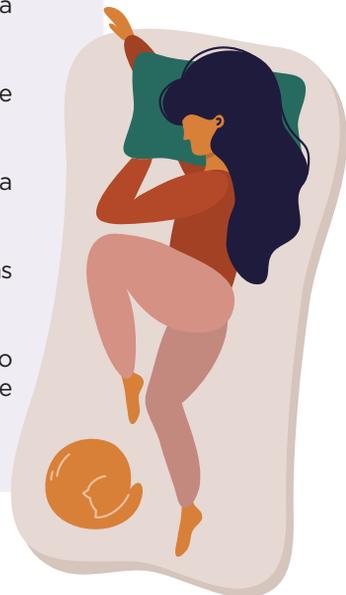
La cantidad y calidad de los alimentos ingeridos influye en la salud física y mental de las personas de forma positiva o negativa<sup>(3)</sup>

# CUIDA TU SUEÑO <sup>(4)</sup>

Dormir de forma saludable es una necesidad para el bienestar físico, mental y emocional. Normalmente, la recomendación es dormir entre 6-8 horas, pero eso no garantiza que despertemos con la sensación de haber descansado; por tanto, la calidad de sueño es más importante que la cantidad.

## Consejos para un buen dormir

- Ve a la cama a la misma hora todos los días y levántate a la misma hora.
- Evita siestas mayores de 15 minutos.
- Evita realizar en la cama actividades que impliquen activación mental (leer, ver televisión, etc.).
- Intenta que tu habitación sea lo más oscura posible.
- Realiza actividad física frecuentemente, pero evita hacerlo poco antes de ir a dormir.
- Realiza actividades relajantes antes de acostarte.
- Evita dispositivos electrónicos una hora antes de acostarte.
- Toma una cena ligera y espera 1 o 2 horas antes de acostarte.
- No consumas sustancias excitantes como café, alcohol o tabaco, especialmente durante la tarde o al final del día.



# CUIDA TU MENTE

El Mindfulness (atención plena)<sup>(3)</sup> es una técnica de meditación que te ayuda a:

- Ser más consciente de tus emociones
- Romper el círculo de los pensamientos ruminantes
- Reducir las molestias físicas asociadas al estrés
- Reflexionar más sobre situaciones específicas para tomar las mejores decisiones



Este es un **ejercicio de atención plena**<sup>(6)</sup> que puedes hacer en cualquier momento; tú decides cuándo es mejor para ti. Te ayudará a liberar tensiones, emociones y pensamientos.

- 1 Levántate y respira. Conecta con el suelo que hay bajo tus pies.
- 2 Sintoniza tu cuerpo. Baja tu mirada, explora tu cuerpo, visualiza sensaciones físicas o emociones, libérate de las negativas inhalando y exhalando, y enfócate en aquellas que son positivas.
- 3 Observa tu entorno. Elige algo que te sea agradable de ver; agradece por su belleza y por su presencia ahora.
- 4 Piensa en lo que ha pasado en tu vida. Toma un momento para reflexionar sobre aquellas situaciones negativas en tu vida; ahora, da un paso adelante a esa situación, concéntrate en cómo te siente.



## RECUERDA

Realiza este ejercicio cuando sientas que tus pensamientos o emociones te tensionan

# APRENDIZAJES

Todo el proceso te ha permitido conocerte, reconocer tus emociones y pensamientos; te ha permitido conectarte con un especialista que acompaña y cuida tu proceso de recuperación; te ha permitido fortalecer tus lazos familiares y sociales. Así que es momento de identificar tus aprendizajes en esta ruta de vida.

**¿Cómo me he  
podido recuperar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué necesito  
para mantener  
mi salud mental?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lecciones  
aprendidas**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo manejo  
mis crisis?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MI PLAN DE MANTENIMIENTO

Como ya sabes cuáles fueron esos aprendizajes que tuviste durante todo este proceso, ahora vas a construir el plan para mantener tu bienestar y tu calidad de vida; para esto, escribe:

## ¿Cuál es el plan para cuidar mi salud mental?

### Propósito:

### Principales acciones:

### Resultados esperados:



## RECUERDA

Hay días mejores que otros. Van a aparecer emociones, pensamientos y/o situaciones que te pondrán a prueba; por eso, debes estar listo para afrontarlo y hacerlo más llevadero.

# MIS PROMESAS

Es momento de pensar en aquellas promesas que vas a tener contigo mismo de ahora en adelante e identificar qué no estás dispuesto a negociar y cuáles son los límites que debes poner para mantener ese estado de bienestar.

## ¿Cuáles son mis promesas?

## ¿Cuáles son mis no negociables?

Ej. Cuidar mis horas de descanso, tener un espacio diario para mí, etc.

**¡Mi salud mental no es negociable!!**

Es importante comunicar tus no negociables, primero a ti y luego a los demás, y de esta manera beneficiar tu salud mental.



# AGRADECIMIENTO

Escribe aquellas cosas, personas y aprendizajes por los cuales te sientes agradecido. Incluso, indica qué te agradeces a ti mismo.



A large, light purple rounded rectangular area containing 25 horizontal lines for writing.

# GLOSARIO

Estilos de vida  
saludable

Conjunto de acciones o actividades que generan comportamientos sanos y conductas adecuadas para enfrentar los retos de la vida.

Pensamientos  
rumiativos

Reflexionar y analizar de manera obsesiva los eventos o aspectos negativos de la vida.

Sistema Nervioso  
Central

Sistema conformado por el cerebro y la médula espinal. Encargado de controlar todas las funciones del cuerpo.

Neurotransmisores

Mensajeros químicos que transportan, impulsan y equilibran las señales entre las neuronas en todo el cuerpo.

Endorfina

Pequeñas proteínas que elabora el cuerpo y que pueden aliviar el dolor y dar sensación de bienestar.

Serotonina

También conocida como hormona de la felicidad, ya que cuando aumenta sus niveles en los circuitos neuronales, genera sensaciones de bienestar, relajación y satisfacción, y aumenta la concentración y la autoestima.

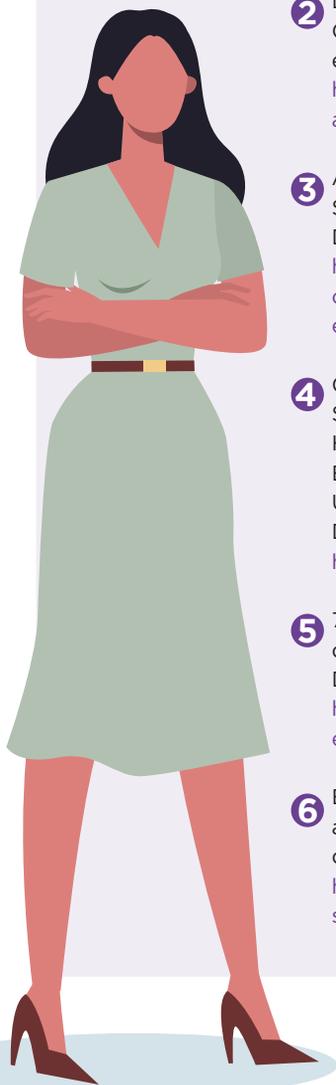


Esperamos que estos cuadernillos hayan sido de mucha utilidad para ti y te hayan acompañado de forma satisfactoria en todo este proceso de recuperación, permitiéndote alcanzar cada vez más ese estado de bienestar que tanto deseamos para ti.

Te invitamos a que continúes trabajando contigo mismo, tan arduamente como lo has estado haciendo; recuerda no rendirte en este proceso porque **tu salud mental es lo más importante.**

Los profesionales de la salud siempre van a estar para apoyarte y acompañarte; no dudes en recurrir a ellos cuando lo necesites.

# REFERENCIAS



- 1** Habilidades para la vida: Fundación EDEX [Internet]. [citado 29 de abril de 2022]. Disponible en: <https://habilidadesparalavida.net/edex.php>
- 2** La actividad física y sus aportes a la salud mental: Grupo Gamma [Internet]. [citado 29 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.grupogamma.com/la-actividad-fisica-y-sus-aportes-a-la-salud-mental/>
- 3** Alimentación y Salud Mental: Programa Intervenciones en Salud Mental [Internet]. [citado 29 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/wp-content/uploads/2018/04/Boletin-Alimentacion-y-salud-mental.pdf>
- 4** González Hernández, B., Morales López, C., Pineda Sánchez, J., & Guzmán Saldaña, R. (2017). Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana. Educación y Salud, Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 5(10). Disponible en: <https://doi.org/10.29057/icsa.v5i10.2479>
- 5** 7 cosas que hacen las personas que han superado una depresión [Internet]. [citado 25 de enero de 2023]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/cosas-que-hacen-las-personas-que-han-superado-una-depresion/>
- 6** Ejercicios de mindfulness para reducir el estrés y la ansiedad: Aprende Institute [Internet]. [citado 29 de abril de 2022]. Disponible en: <https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/ejercicios-de-mindfulness-para-reducir-el-estres-y-la-ansiedad/>



**ATULADO**



**ESCANEA  
O INGRESA**  
[www.tqatulado.com](http://www.tqatulado.com)